RITMUL ZILNIC DE ACTIVITATE ŞI REGIMUL DE VIAŢĂ AL FOTBALISTULUI

● Alf Ramsey şi Helenio Herrera contra... Ron Greenwood şi Oronzo Pugliese ● Constituie regimul de viaţă al fotbalistului o condiţie esenţială în atingerea măiestriei sau sînt suficiente... talentul şi pregătirea ? ● Ritmul zilnic de activitate influenţează obţinerea şi, mai ales, menţinerea formei sportive ?

Iată cîteva din controversatele întrebări pe care le ridică acest capitol.

Pregătirea sportivă a fotbalistului nu constituie decît o parte din activitatea zilnică şi generală a acestuia. În cadrul sferei de preocupări a jucătorului, fotbalul ocupă într-adevăr o mare parte dar nu totalitatea ei. Aceasta atît ca o urmare firească a multilateralităţii preocupărilor fiinţei umane, cît şi ca o necesitate a varietăţii preocupărilor, fapt care duce la echilibrare şi potenţare reciprocă a diferitelor activităţi.

Procesul de antrenament se desfăşoară prin efectuarea ritmică a unor antrenamente limitate în timp (1—4 ore pe zi). Restul timpului trebuie să fie în aşa fel încît el să servească atît procesului de refacere a organismului, cît şi cerinţelor social-culturale şi profesionale ale individului. Fotbalistul, făcînd parte integrantă din societate, nu poate fi rupt de preocupările acesteia. De aceea, cele două aspecte ale pregătirii fotbalistice (şi, în general, ale instruirii sportive), EFORTUL şi REFACEREA trebuie încadrate armonios în contextul multilateral al preocupărilor mediului şi al vieţii sociale.

Ritmul zilnic de activitate, RITMUL NYCTHEMERAL, se referă la modalitatea organizării diverselor activităţi zilnice ale fotbalistului. La baza acestei organizări stau următoarele caracteristici ale sistemului nervos, specifice omului :

— **posibilitatea formării unor reflexe condiţionate orare** (de exemplu secreţia reflex condiţionată a sucurilor digestive la anumite ore, creşterea reflex-condiţionată a proceselor metabolice şi a activităţii marilor funcţiuni la apropierea orei obişnuite de începerea antre[illegible] etc.) ;

— **[illegible]rul în lanţ şi [illegible]dent al proce[illegible]ologice** (de exem[illegible] creşterea frecvenţei cardiace este însoţită şi de creşterea numărului de respiraţii, de creşterea transpiraţiei etc.) ;

— **posibilitatea formării unor stereotipuri dinamice orare** (scularea spontană la anumite ore ale dimineţii, urmată de nevoia de micţiune şi defecare) ;

— **caracterul de lucru economic al activităţilor tip stereotipic dinamice care realizează declanşarea şi efectuarea unor activităţi** (mai ales vegetative) **fără consum nervos şi energetic mare.**

Analizînd elementele regimului zilnic de activitate, ne referim la următoarele aspecte :

— **programul zilnic** se referă la componentele activităţii zilnice ale jucătorului care, în afara orelor de antrenament, cuprind activităţi legate de pregătirea sa profesională (învăţătură, exercitarea unei meserii etc.) şi de cerinţele sale cultural-sociale (spectacole, lecturi, dans, discuţii cu prietenii) şi de nevoile vieţii sale afectiv-sentimentale (ore petrecute în sînul familiei, educarea copiilor);

— **orarul zilnic** stabileşte „încărcătura" zilei respective, stabilind un raport cît se poate de echilibrat între diversele activităţi programate. Activităţile trebuie astfel împărţite încît orarele zilnice să fie echilibrate, evitînd formarea zilelor „grele" şi a altora „uşoare" ;

— **ritmul zilnic** se referă la succesiunea şi intercorelarea diverselor activităţi descrise mai sus. Să nu uităm că orice activitate presupune consumarea unei anumite cantităţi de energii. Stabilirea unei anumite succesiuni a activităţii duce la formarea unor stereotipuri orare cu desfăşurarea acestora în regim economic.

Programul activităţii zilnice a unui jucător de fotbal are următorul aspect : după deşteptare, toaleta de dimineaţă şi un scurt program de înviorare, urmate de luarea micului dejun. În cazul cînd orarul zilei respective prevede efectuarea unui antrenament după-amiază, în cursul dimineţii se pot efectua diverse activităţi profesionale sau, în cazul studenţilor, se poate asista la orele de învăţămînt. Masa de prînz va fi servită devreme, în jurul orei 12, pentru a se

Specialiştii al cuvîntul

crea un interval liber necesar digestiei, pînă la începerea antrenamentului. După aceea, între orele 13—14,30 este indicată odihna fie sub formă de somn, fie stînd lungit în pat. Între orele 15—17,30 se desfăşoară antrenamentul urmat de baia şi repaosul respectiv. Cina va fi servită la ora 19,30. În continuare se pot efectua diverse activităţi culturale (teatru, film, televizor), urmînd ca somnul să dureze de la ora 22 la ora 7.

Executarea zilnică a aceluiaşi program, duce la formarea unor stereotipuri dinamice orare. Astfel, foamea va apărea spontan la ora 12, iar la orele 13 somnul va veni uşor. În jurul orei 15 marile funcţii ale organismului se vor activa reflex. Formarea acestui automatism duce, evident, la o economie a reglării nervoase şi la o uşurare a executării programului.

Regimul de viaţă al fotbalistului exprimă conţinutul general al programului de ansamblu pe o durată mai mare de timp, cuprinzînd pe lîngă aspectele legate de regimurile zilnice de activităţi şi de orientare generală a preocupărilor pentru refacerea şi menajarea organismului. Se stabileşte, astfel, o curbă generală a efortului pe parcursul unui an competiţional. Această curbă are ca scop o pregătire treptată care trebuie să ducă la apariţia formei sportive exact în perioada desfăşurării calendaristice a obiectivelor de performanţă. În funcţie de această planificare se trece la stabilirea regimului de viaţă. Ea este în strînsă legătură cu caracteristicile etapei de pregătire în care se află jucătorul. Conţinutul activităţilor, orarul şi ritmicitatea lor trebuie să satisfacă cerinţele etapei respective de pregătire. Deci, referitor la regimul de viaţă al unui jucător, distingem prezenţa unor cerinţe permanente şi a unor cerinţe de etapă.

Cerinţele permanente se referă la folosirea acelor activităţi care să ajute la efectuarea pregătirii sportive şi la înlăturarea celor care influenţează negativ desfăşurarea acesteia. Avînd în vedere efortul intens şi permanent cerut în pregătirea fotbalistică, se impune eliminarea totală a fumatului, a alcoolului, a excelor sexuale.

Cerinţele de etapă impun restructurarea regimului de viaţă în funcţie de caracteristicile etapei de pregătire respective. Astfel activitatea se va organiza în aşa fel încît să se poată realiza recuperarea organismului atît în cadrul micro-intervalurilor (de la un antrenament la altul), cît şi în cadrul macro-intervalurilor (de la un meci la altul). Din experienţa unor cercetări (I. V. Folbert) se ştie că efectuarea unui nou antrenament trebuie aplicată pe fondul unei recuperări parţiale a organismului, fapt care constituie excitantul pozitiv al aşa-numitului fenomen de post-acţiune vestigială. Deci, în cadrul **regimului de viaţă**, nerespectarea intervalului minim sau, din contră, respectarea antrenamentului la intervale prea distanţate de timp (stingerea fenomenului de post-acţiune), precum şi supra-adăugarea unor acţiuni care împiedică recuperarea, tulbură echilibrul biologic al organismului îngreuind sau scăzînd forma sportivă. Astfel, în perioada pregătitoare de iarnă şi sfîrşitul celei competiţionale, cerinţele de etapă impun creşterea mijloacelor de refacere (ore de somn şi odihnă mai multe, alimentaţie mai substanţială etc.), fapt care se repercutează în programul zilnic al jucătorului. În alte perioade, ca de pildă, vacanţele de vară sau de iarnă, scăderea sau absenţa de antrenament permit alcătuirea unor programe zilnice mai lejere (ore de somn mai puţine, filme, distracţii etc.).

Existenţa unui program zilnic dezordonat şi a unui regim de viaţă neechilibrat are ca efect imediat tulburarea procesului de refacere. Îngreuiarea recuperării (prin excese diverse) sau supraadăugarea unor acţiuni neconcordante cerinţelor etapei respective (examene şcolare obositoare, contractarea de diverse pasiuni etc.), au ca efect acumularea oboselii, ieşirea din formă, apariţia oboselii şi a supra-antrenamentului. Să nu uităm că simpla schimbare a programului zilnic (de ex. schimbarea bruscă a orei de antrenament) duce la tulburarea stereotipurilor dinamice orare cu supraîncordare nervoasă. Jucătorii devin nervoşi, iritabili, precizia, îndemînarea şi fantezia de joc scad. Ne închipuim, deci, în mod comparativ, ce tulburări intense se produc dacă modificările de program sau de regim de viaţă sînt mai mari.

În concluzie, **regimul zilnic de activitate precum şi regimul de viaţă al jucătorului reprezintă temelia pe care se grefează edificiul pregătirii fotbalistice.** Ele constituie nu numai cheia succesului imediat şi a unei forme sportive prelungite, ci înseşi elementele determinante ale longevităţii activităţii sportive în fotbal.

Numeroase exemple practice vin să precizeze aceste probleme.

Bobby Moore în cartea sa **„Povestea mea şi a fotbalului"** revine în numeroase rînduri asupra severităţii cu care şi-a alcătuit regimul de viaţă. La fel ca el, mulţi alţi fotbalişti de renume mondial ca **Di Stefano, Pele, Eusebio, Matthews,** au trebuit să renunţe voit la multe din tentaţiile vieţii moderne, pentru a realiza performanţe sportive. De altfel, este un principiu valabil şi în alte domenii de activitate în care obţinerea unei realizări deosebite nu se poate face decît cu sacrificii. **Şi fotbalul cere astfel de sacrificii.** E greu să accepţi încheierea unei căsătorii într-o scurtă evadare dintr-un cantonament pregătitor unui meci de a doua zi ! Nesfîrşit de lungi ţi se par zilele şi ceasurile petrecute în program organizat cînd aştepţi un moştenitor ! Dar frumuseţea succesului obţinut, respectul purtat de zeci de mii de suporteri înflăcăraţi celor care, prin sacrificiile lor, au realizat adevărate virtuozităţi, vin să răsplătească din plin aceste privaţiuni.

Asupra felului de organizare a regimului de viaţă al jucătorului de fotbal există două categorii de păreri : 1) **intransigenţii,** în fruntea cărora se situează **Herrera** şi **Alf Ramsey.** Neacordînd nici un fel de credit jucătorilor, ei folosesc pregătirea centralizată ca formă principală de asigurare a unui regim de viaţă echilibrat în perioade dificile sau înaintea unor competiţii. Şi în ţara noastră sînt antrenori care înclină mai mult spre această formă: 2) **„liberaliştii"** printre care **Oronzo Pugliese** (antrenor la A. S. Roma) şi **Ron Greenwood** (antrenorul formaţiei londoneze West Ham), iar în ţara noastră Angelo Niculescu, Augustin Botescu, Silviu Ploeşteanu etc., nu apelează la forma de pregătire centralizată decît în mod cu totul excepţional. Ei continuă să considere că un jucător de Divizia A trebuie să aibă suficientă maturitate pentru a şti să-şi dirijeze singur regimul de viaţă.

Analizînd repercutarea practică a celor două feluri de păreri, nu putem trage o concluzie netă pentru că atît „intransigenţii", care au folosit cantonamentele uneori chiar în mod excesiv, au înregistrat eşecuri inexplicabile sau declinuri evidente de formă, dar nici „liberaliştii" nu au înregistrat ameliorări evidente.

În concluzie vom reţine, critic, faptul că **această formă organizată de pregătire — cantonamentul — constituie numai un mijloc adjuvant cu indicaţii limitate şi bine precizate — fiind folositor numai de la caz la caz.** Din analiza obiectivă a rezultatelor obţinute în urma folosirii lui nu se poate trage decît o singură concluzie : necesitatea discernămîntului în folosirea lui.

Dr. N. STANESCU

ETAPA A 23-a RESTANŢE ETAPA A 23-a

PROGRESUL - ST. ROŞU 1-0 (1-0)

A MARCAT : Şoangher (min. 36)
STADIONUL REPUBLICII ; timp frumos, spectatori 12 000.
PROGRESUL : Matache 8 — V. Popescu 7, Mândoiu 6 (min. 71 Grama 6), Peteanu 7, Ad. Constantinescu 6 — Neacşu 6, Şoangher 8 — Oaidă 6, Mirăuţă 7, Mateianu 6, Matei 8.
STEAGUL ROŞU : Adamache 9 — Ivăncescu 8, Jenei 7, Alecu 7, Rusu 7 — Pescaru 7, Cadar 6, Ciutac 5 (min. 55 Necula 5) — Ardeleanu 8, Florescu 5, Györfi 7.
ARBITRU : Sever Mureşan (Turda) 7.
LA TINERET : 4—1 (1—0).

Meci de mare luptă

Disputat joia trecută, meciul dintre aceste două echipe candidate la baraj s-a caracterizat printr-o încleştare care a contaminat tribunele şi a făcut ca, mai ales în prima repriză, întîlnirea să posede toate atributele unei întreceri de campionat. Jucătorii s-au angajat total, dar au făcut-o în limitele unei perfecte sportivităţi. Progresul a reuşit o victorie extrem de preţioasă fiindcă a fost capabilă pe toată durata jocului să-şi organizeze mai bine liniile, să atace mai mult şi mai periculos. Braşovenii au lăsat o bună impresie prin indicele tehnic destul de ridicat, prin schimburi de balon de efect. Păcat că acţiunile lor au păstrat în permanenţă un caracter „local", astfel că s-au privat singuri de posibilitatea de a surprinde prin atacuri cu mingi lungi, directe, apărarea Progresului.

Dacă în prima repriză echilibrul a fost mai pronunţat, în a doua parte a sa întîlnirea a dat ocazie bucureştenilor să atace mai mult şi să îşi apere avantajul minim obţinut prin golul lui Şoangher. Dar, cum sîntem la fotbal, n-au lipsit decît cîţiva centimetri pentru ca Steagul roşu să obţină egalarea — chiar în ultimul minut de joc — cînd la poarta lui Matache s-au derulat scene de tragedie. (Ef. I.)

JIUL - DINAMO Buc. 0-1 (0-0)

A marcat: *Haidu* (min. 50)
Spectatori circa 9.000.
JIUL : Căunei 6 (min. 51 Zamfir 7) — Talpai 8, Georgevici 7, Stoker 6, Mihai 6 — Grizea 6, Sandu 7 — Peronescu 8, Libardi 8, Ionescu 5 (min. 71: Tola 5), Naidin 7.
DINAMO: Datcu 10 — Popa 9, Boc 8, Dinu 9, Ştefan 8 — Ghergheli 8, Stoenescu 9 — Pircălab 8, Varga 7, Dumitrache 8, Haidu 9.
ARBITRU : *Cornel Niţescu* (Sibiu) 7.
LA TINERET : 2—0 (1—0).

O nouă victorie în deplasare

Pionierii din Petroşeni nu au ţinut supărarea pentru acel 1—6 din meciul anterior şi au venit pe teren spre a înmîna flori jucătorilor minieri (ca un îndemn la reabilitare), cît şi celor bucureşteni, pentru a-i felicita la a 20-a aniversare de la înfiinţarea clubului lor. Cei care au mulţumit mai mult pentru acest gest, au fost, însă, bucureştenii, prin jocul de calitate pe care l-au prestat. Soarta partidei a fost hotărîtă în repriza secundă, cînd condiţia fizică şi-a pus cuvîntul deşi Dinamo venea după meciul cu F. C. Bologna de la mijlocul săptămînii. Punctele forte : apărarea imediată, bine organizată, şi jocul pe contraatac, purtat în viteză de cele două extreme, cu schimburi de locuri derutante, alimentat de Ghergheli şi Dinu. Minerii nu au cedat, însă aşa de uşor, rezistînd aproape întreaga repriză şi asaltînd poarta dinamoviştilor. Dar atacurile lor au fost lichidate de masivii apărători bucureşteni şi, în ultimă instanţă, de Datcu. Golul a fost marcat în min. 50, după o combinaţie Pepa — Dumitrache — Haidu. Acesta a şutat fără să stea mult pe gînduri. Căunei (nesigur în intervenţii în întreg meciul) respinge la acelaşi Haidu, care, a doua oară nu mai greşeşte. Dacă socotim şi ocaziile avute de Varga, Dumitrache, plus bara lui Ghergheli n-ar fi fost deloc surprinzător un scor mai mare. (S.B.).

CLASAMENTUL

1. STEAUA (1)	23	12	6	5	40—24	30
2. F. C. Argeş (2)	23	12	4	7	34—19	28
3. Dinamo Bucureşti (5)	23	11	5	7	26—23	27
4. Petrolul (4)	23	12	1	10	25—24	25
5. U.T.A. (7)	23	10	3	10	21—19	23
6. Rapid (8)	23	9	5	9	29—28	23
7. Jiul (3)	23	10	3	10	31—31	23
8. Dinamo Bacău (10)	23	11	1	11	28—34	23
9. Farul (6)	23	9	4	10	32—26	22
10. „U" Cluj (9)	23	9	4	10	27—32	22
11. „U" Craiova (11)	23	10	1	12	26—28	21
12. Progresul (12)	23	6	8	9	22—27	20
13. A.S.A. Tg. Mureş (13)	23	5	8	10	22—36	18
14. Steagul roşu (14)	23	6	5	12	15—27	17

În meciul de la Petroşeni, portarul Datcu a fost cel mai bun de pe teren